

## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 4EP

Voici ci-dessous 5 fiches de musculation ([litobox.com](http://litobox.com)) afin de maintenir votre condition physique durant cette période de confinement.

Il y a 3 niveaux différents (débutant - intermédiaire - avancé), à vous de sélectionner celui qui vous convient le mieux et, pourquoi pas essayer de progresser de semaine en semaine.  
(Idéalement 2 à 3 séances / semaine)

### Pour maintenir votre endurance :

**2 à 3 sorties d'1h / semaine d'endurance fondamentale** (c'est à dire que vous êtes en totale aisance respiratoire, vous pouvez donc parler sans être essoufflé. Il suffit de courir lentement ;-))

Si vous désirez également progresser, vous pouvez sans soucis effectuer des séances de FARTLEK.

Ici, vous évoluez seulement aux sensations. Tant pour l'allure de course que pour le temps d'effort et le temps de repos. Vous accélérez et décélérez à votre guise en fonction du terrain, du dénivelé, de repères que vous vous donnez.

Dans ce cas le plan sera le suivant :

Séance 1 : 1h Endurance Fondamentale

Séance 2 : 45' de Fartlek avec 20' d'échauffement

Séance 3 : 1h Endurance Fondamentale

PS N'oubliez pas vos étirements

Prenez soins de vous et de votre corps ;-)

Bon entrainement !

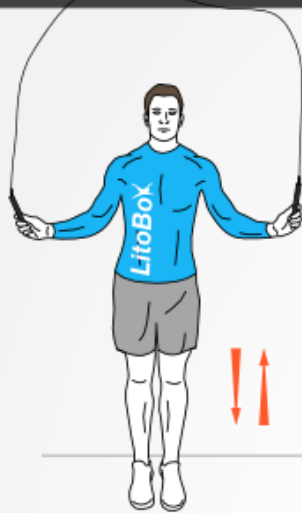
M.PAUL

# WOD *LitoBox*

#HIIT

👤 Tout le corps

Pierre © litobox.com



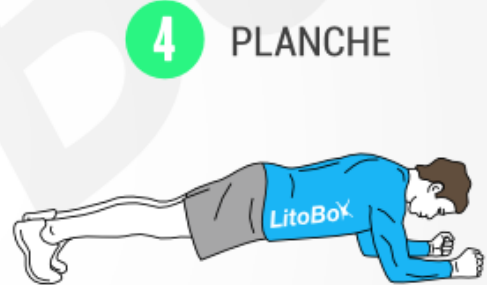
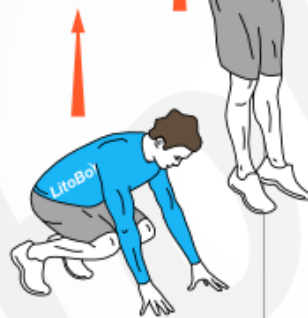
**1**  
DOUBLE  
UNDERS



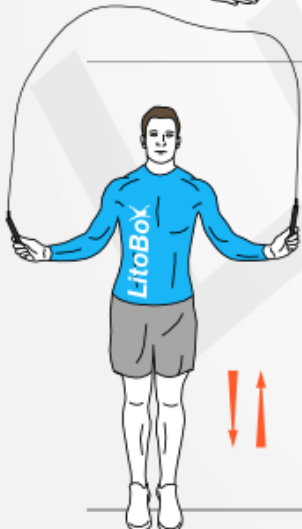
**2**  
PLANCHE  
*côté droit*



**3**  
BURPEES



**4**  
PLANCHE



**5**  
DOUBLE  
UNDERS



**6**  
PLANCHE  
*côté gauche*

Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

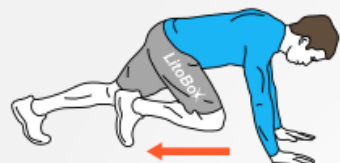
Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/70DXur>

Débutant 10s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s

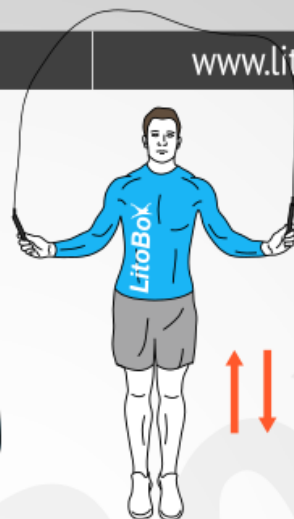
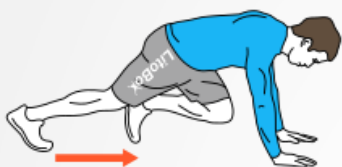
# WOD LitoBox #453

 Tout le corps

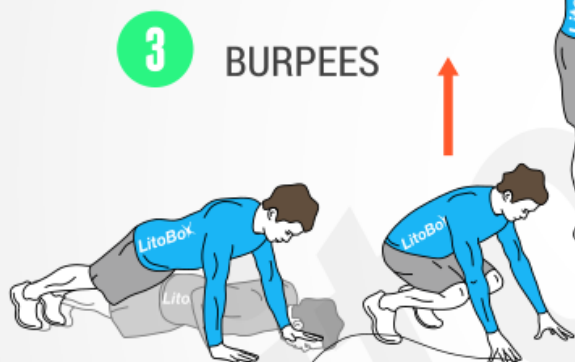
[www.litobox.com](http://www.litobox.com)



**1**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



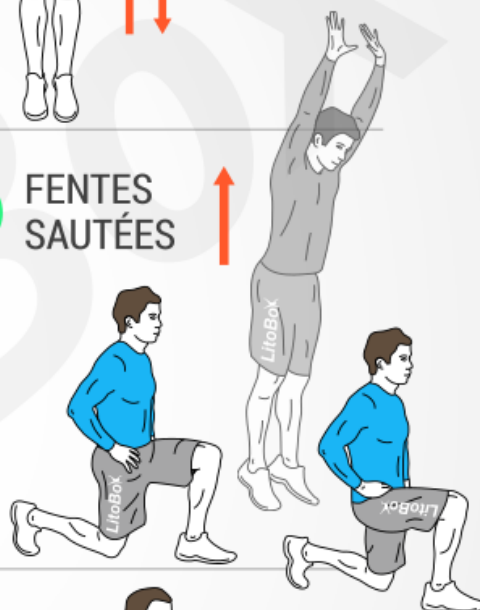
**2**  
CORDE



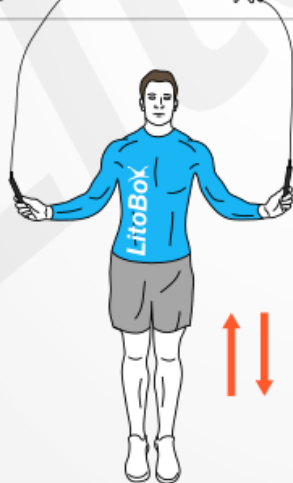
**3**  
BURPEES



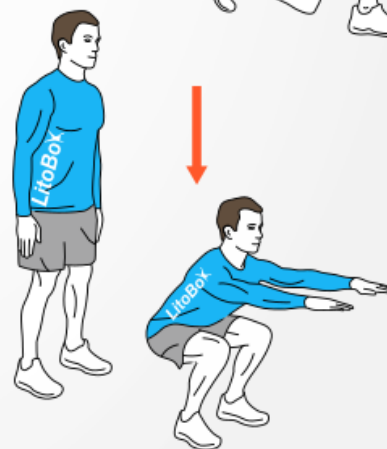
**4**  
FENTES  
SAUTÉES



**5**  
CORDE



**6**  
SQUATS  
complet



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

# WOD *LitoBox*



#HIIT

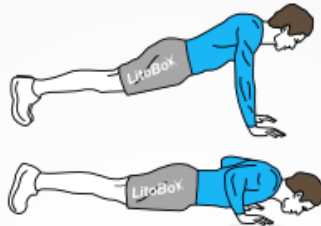
Tout le corps

Pierre © litobox.com

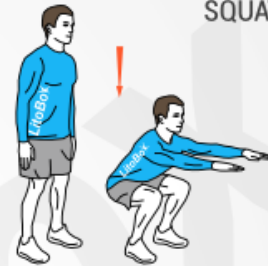
1 30s  
PLANCHE



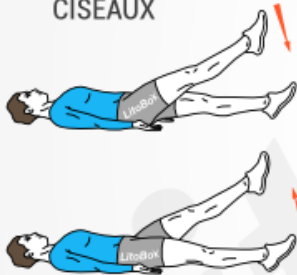
2 30s  
POMPES



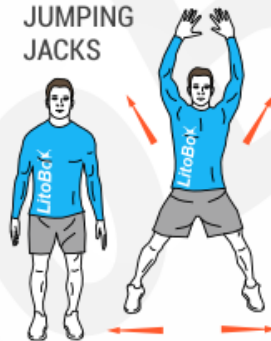
3 30s  
SQUATS



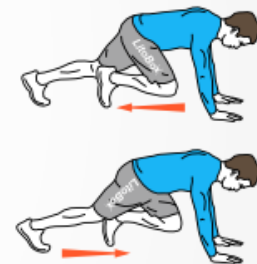
4 30s  
CISEAUX



5 30s  
JUMPING  
JACKS



6 30s  
MOUNTAIN CLIMBERS




7 30s  
LEVÉS DE  
GENOUX

Faire, le plus rapidement possible, 6 tours.

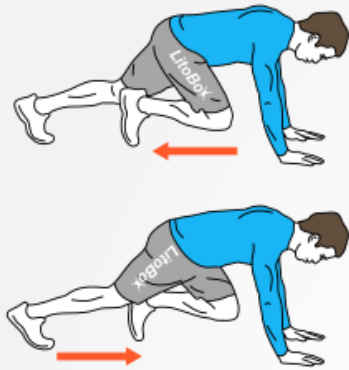
Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/0kdXkC>

Débutant 15 secs / exercice - Intermédiaire 20 secs / exercice - Avancé 30 secs / exercice

# WOD *LitoBox* #514

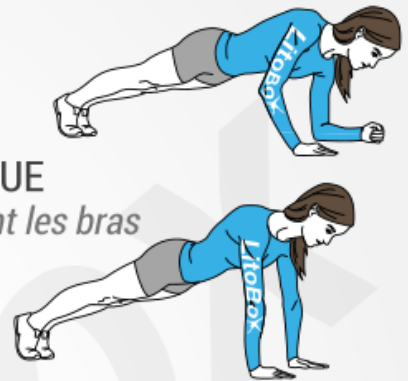
 Tout le corps

[www.litobox.com](http://www.litobox.com)

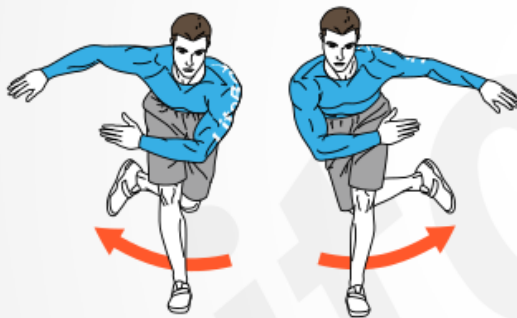


**1**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS

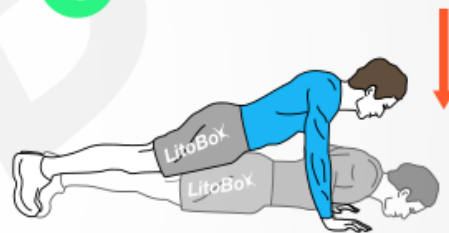
**2**  
PLANCHE  
DYNAMIQUE  
*en alternant les bras*



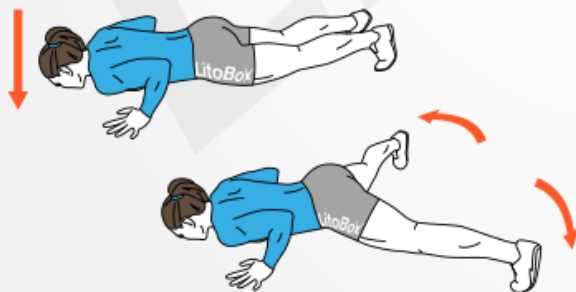
**3** PATINEUR



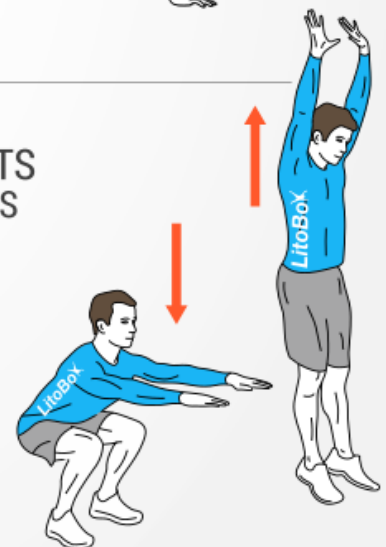
**4** POMPES



**5** PLANCHE JACKS  
*en position basse de pompe*



**6** SQUATS  
SAUTÉS



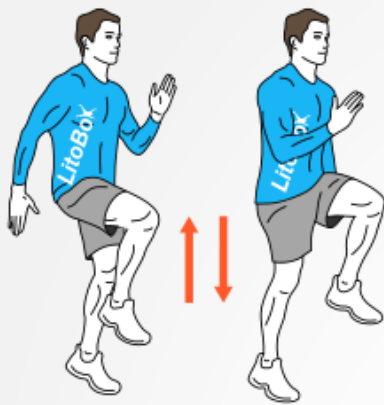
Faire 4 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.

Débutant 25s/35s - Intermédiaire 35s/25s - Avancé 45s/15s

# WOD *LitoBox* #397

 Tout le corps

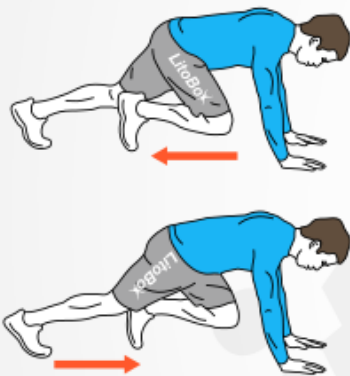
[www.litobox.com](http://www.litobox.com)



**1**  
LEVÉS DE  
GENOUX



**2** PLANCHE

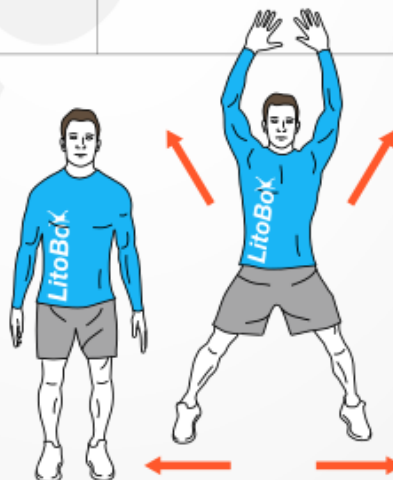


**3**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



**4** PLANCHE

**5**  
JUMPING  
JACKS



Faire 5 tours, avec 50 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

*Débutant* 30s/30s - *Intermédiaire* 40s/20s - *Avancé* 50s/10s

Le travail présenté a été réalisé en partie avec l'autorisation exceptionnelle de [Litobox.com](http://Litobox.com)

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le site internet [www.litobox.com](http://www.litobox.com)

La diffusion de ce travail sur les réseaux sociaux est formellement interdite, les images sont protégées par les droits d'auteur.





